***PLAN DE AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA 3 periodos***

**ÁREA:** Educación Física

**GRADO:**  Primero de la básica primaria a undécimo de la media académica.

**ASIGNATURAS QUE INTEGRAN EL AREA:** Educación Física, Expresión corporal.

**INTENSIDAD HORARIA:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Asignatura** | **Primaria** | **Básica secundaria** | **Media Vocacional** |
| Educación Física | 2 Horas | 2 Horas | 2 Horas |
| Expresión corporal | 1 Hora | 1 Hora |  |

**RESPONSABLES:**

**Rosni José Rendón Jaramillo**

Tecnólogo en Educación Física Recreación y Deporte

**Juan Camilo Roldán Castro**

Licenciado en Educación Física, recreación y deportes

1. **REFERENTES:**

**Fundamentación disciplinar:**

De acuerdo con la Ley 115 de 1994, el área de educación física, recreación y deportes origina uno de los fines de la educación colombiana, una de las áreas fundamentales del currículo (artículo 23) y además constituye un proyecto pedagógico transversal (artículo 14).

Desde un punto de vista integrador del área se concibe, como unidad, como proceso permanente de formación personal y social, cuya esencia es el sentido pedagógico en función del desarrollo humano. No se trata de un currículo que comprenda de manera aislada el deporte y la recreación, pues desde el punto de vista educativo, ellos son pilares y se integran en la educación física. A ella corresponde ubicarlos unas veces como medios, otras como fines, otras como prácticas culturales. Por lo tanto, cuando se habla de educación física, desde la perspectiva de formación humana y social, están contenidos el deporte y la recreación, si bien cada uno puede jugar funciones distintas en el proceso de formación. Mientras que la recreación es un principio esencial, permanente y fundante de la educación física, el deporte es una práctica cultural que puede caracterizarse como medio o como fin, de acuerdo con el contexto y el significado educativo que se le asigne. El énfasis en los procesos de formación y el desarrollo de competencias, asigna al deporte, la recreación, el juego, la gimnasia y otras manifestaciones de la cultura física el carácter de prácticas culturales que pueden ser medios, objetos, actividades o fines de la acción educativa en donde la multiplicidad y la interrelación son constantes.

**Fundamentación Pedagógico – Didáctica:**

La realización de numerosas actividades de la Educación Física dentro y fuera de la escuela contribuye significativamente al desarrollo del alumno, pero es necesario tener presente que dentro de todas estas acciones la clase constituye el espacio esencial y sintetizante del proceso formativo en la Educación Física.

La clase o el acto pedagógico se consideran la forma más adecuada para la organización del proceso educativo; en ella se reúnen las condiciones necesarias para orientar los procesos de desarrollo humano, en el contexto de un proyecto pedagógico. Por lo tanto, el diseño de la clase es dinámico, flexible y creativo. Corresponde a los aspectos particulares de los procesos que tienen lugar en el estudiante, a sus características, al ambiente educativo, al carácter de las actividades. Aunque la clase se realiza en un determinado orden debe evitarse la rutina y el esquematismo pues ello produce pérdida del sentido del proyecto pedagógico. Tampoco la clase puede ser una actividad espontánea y superficial pues siempre requiere de una contextualización y un diseño correspondiente con el proceso formativo. La clase no es un espacio de repetición mecánica de actividades sino un momento de encuentro para la planeación y aplicación de proyectos.

**Fundamentación Evaluación:**

Asumir desde la educación física una nueva perspectiva en la evaluación desde la enseñanza para comprensión, implica reconocer múltiples factores intervinientes y solucionar distintos problemas, que se deben tratar de manera interrelacionada, pues la acción sobre uno de ellos influye sobre los otros.

Un mejor conocimiento del estudiante permite comprender y prever cómo asume su papel participativo, cómo se atienden las diferencias individuales y sus niveles de desarrollo. Ello se relaciona, por ejemplo, con el tratamiento de los logros de la clase en la que estudiantes con mayores capacidades físicas y motrices realizan con menor esfuerzo las exigencias de las pruebas, mientras que aquellos que por sus características personales tienen menor destreza, obtienen resultados más bajos, pese a que sus esfuerzos e interés por la clase pueden ser mayores. Se relaciona también con las maneras de promover el interés de participación y comportamiento autónomo del alumno en su proceso de formación, su iniciativa y las condiciones que le brinda la clase para su desenvolvimiento.

Un aspecto que resulta muy fecundo cuando se atiende es el de la motivación por el conocimiento y el aprendizaje. Si no existen deseos de aprender y desarrollarse la mayor parte de cuanto se haga resulta inútil. Hoy no es suficiente tener especial cuidado con los métodos de enseñanza. Es fundamental examinar las causas y las características del aprendizaje.

1. **JUSTIFICACIÓN Y/O CARACTERIZACIÓN DEL ÁREA:**

Para la I.E Leticia Arango de Avendaño el área de Educación Física, como espacio para el goce, la recreación y el disfrute, debe convertirse en un medio para que los estudiantes se reconozcan e interactúen con base en criterios y valores de sana convivencia y al mismo tiempo adquieran destrezas y habilidades sociales, que les permitan tener buenas relaciones con su familia, sus vecinos y en general todo su entorno socio-cultural.

Mediante las rondas, los juegos, el deporte y el trabajo enfocado a la expresión corporal, los estudiantes pueden interactuar de forma directa y de esa manera expresar sentimientos y deseos, mediante su cuerpo, poniéndose en sintonía con sus compañeros. Al experimentar esas sensaciones que les produce el contacto con el otro, comienzan a crear parámetros de comportamiento algunas veces positivos y otras no tanto, es ahí donde la educación debe orientarse hacia el manejo de esas sensaciones, porque si es bien encaminada va a permitir que los niños sean conscientes que siempre van a estar en contacto con otras personas y que, para poderse relacionar con ellas, deben tener unas pautas básicas de respeto, solidaridad, tolerancia y convivencia.

1. **OBJETIVOS DEL AREA:**

**General:**

**Conocer y valorar las posibilidades del cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con otras personas, de interacción con el medio y como recurso para organizar el tiempo libre y posibilitar una mejor calidad de vida, fomentándose el respeto y la aceptación de la propia identidad física.**

**Específicos:**

* **Adoptar hábitos de higiene, de alimentación, posturales y de ejercicio físico, comprendiendo los factores que los determinan y relacionando estos hábitos con sus efectos sobre la salud, además de manifestar una actitud responsable hacia el propio cuerpo y de respeto a las demás personas.**

**.**

* **Utilizar las capacidades físicas básicas y destrezas motoras, y el conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para la actividad física y para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.**
* **Conocer y valorar la diversidad de las actividades físicas y deportivas y los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora.**
* **Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar sensaciones, ideas y estados de ánimo y comprender mensajes expresados de este modo.**
* **Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores básicos, adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades.**

1. **APORTE DEL ÁREA AL MODELO PEDAGÓGICO HUMANISTA Y AL ENFOQUE DESARROLLISTA:**

El modelo pedagógico humanista con enfoque desarrollista, supone un giro hacia una educación física que exprese lo multidimensional y lo heterogéneo, en función de una acción educativa que corresponda a las exigencias de un nuevo mundo y un nuevo sujeto. Que replantee sus conceptos, prácticas y metodologías y los reubique en una perspectiva que atienda los procesos de formación personal y social y potencie hacia nuevas significaciones la dimensionalidad corporal y lúdica del ser humano.

Nuestro modelo pretende retomar significativamente la dimensionalidad lúdica y corporal del ser humano, plantea una crítica a la forma como se han venido asumiendo estas dimensiones de manera instrumental y parcial, para desarrollarlas en sus relaciones con el mundo de la naturaleza y el mundo de la cultura.

Desde este contexto heterogéneo la educación física se reorienta en la perspectiva de superar los dualismos y las separaciones entre lo escolar y lo social, entre las diferentes dimensiones del desarrollo humano, entre las prácticas como medios y las prácticas como fines, para plantear un currículo sobre la dinámica misma, esto es, desde procesos de formación, a través de los cuales se expresa y educa el ser humano y se construye cultura.

1. **APORTE DEL ÁREA AL PERFIL DEL ESTUDIANTE (PRINCIPIOS Y VALORES):**

La Educación Física como área fundamental en el currículo explícito de la I.E Leticia Arango de Avendaño, constituye un eslabón importante en la integración de las acciones que ayudan a la formación de individuos capaces para enfrentarse con éxito a los requerimientos de la sociedad; es por ello que su cumplimiento resulta necesario e imprescindible en el proceso de formación de los educandos. La propia dinámica de la sociedad impone al hombre una preparación constante para enfrentar la vida en consecuencia con los cambios que en ella van sucediendo.

Por otra parte, la educación física aporta al estudiante leticiano insumos para consolidarse como un ser líder con capacidad crítica, creativa e investigativa que lo facultan en la toma de decisiones para afrontar los problemas reales de la sociedad y del medio ambiente.

1. **ESTRUCTURA GENERAL DEL ÁREA:**

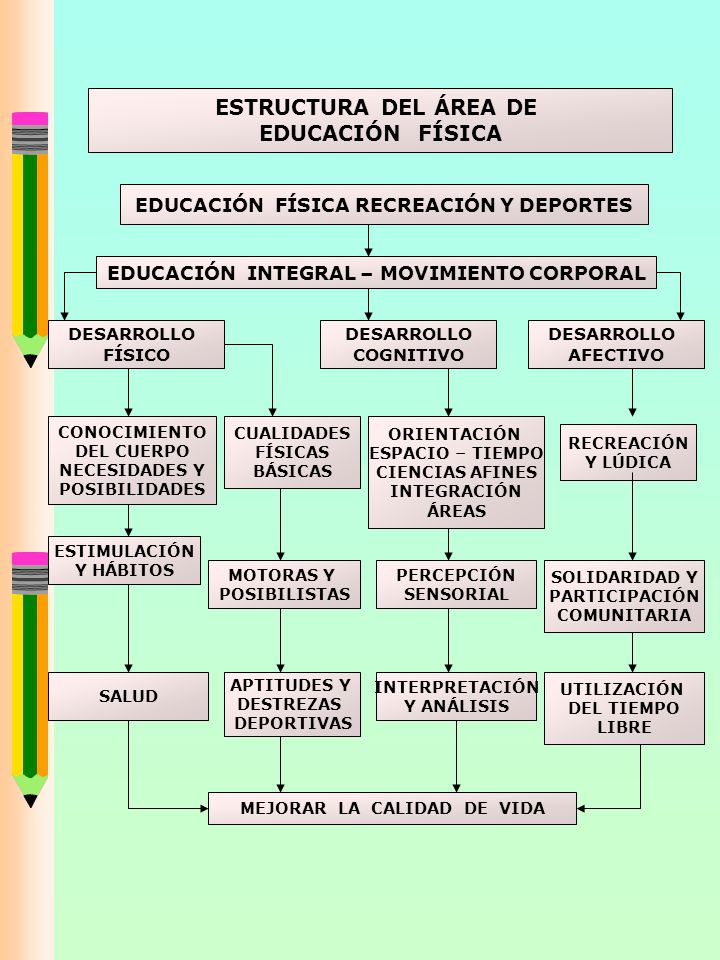


Imagen tomada de https://www.google.com/search?

**GRADO: PRIMERO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE PARA EL GRADO:**

Iniciar en el conocimiento de las posibilidades y limitaciones del propio cuerpo, tomando conciencia de las partes del mismo que quedan implicadas en dicho movimiento.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PERIODO** | **LINEAMIENTOS** | **TÓPICOS GENERATIVOS** | **METAS DE**  **COMPRENSIÓN** | **DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN** |
| **I** | Reflexionar que siente mi cuerpo cuando exploro el movimiento | Esquema corporal.  Formas básicas de movimiento.  Desplazamientos básicos.  Habilidades básicas | Ejecuta y manifiesta las posibilidades de movimiento a nivel global y segmentario. | * Busco posibilidades de movimiento con mi cuerpo a nivel global y segmentario. * Manifiesto expresiones corporales y gestuales para comunicar mis emociones (tristeza, alegría e ira, entre otras) en situaciones de juego y otras opciones de actividad física. |
| **II** | Expresar con mi cuerpo | Ritmo  Movimiento.  Juegos cooperativos.  Juegos de la calle | Identifica, ejecuta y disfruta las diferentes expresiones motrices rítmicas y armoniosas propuestas | * Exploro y realizo movimientos con mi cuerpo en concordancia con diferentes posibilidades de ritmos y juegos corporales. * Exploro y realizo movimientos con mi cuerpo en concordancia con diferentes posibilidades de ritmos y juegos corporales. |
| **III** | Ubicar el cuerpo en el espacio | Lateralidad.  Espacialidad.  Temporalidad. | Nombra y reconoce las formas básicas de movimiento y las ubica en relación al espacio. | * Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con pequeños objetos. * Exploro formas básicas de movimiento aplicados a modalidades gimnásticas. |
|  |  |  |  |  |

**GRADO: SEGUNDO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE PARA EL GRADO:**

Conocer las posibilidades y limitaciones del propio cuerpo en movimiento tomando conciencia de las partes del mismo que quedan implicadas en dicho movimiento.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PERIODO** | **LINEAMIENTOS** | **TÓPICOS GENERATIVOS** | **METAS DE**  **COMPRENSIÓN** | **DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN** |
| **I** | Expresar a través de mi cuerpo situaciones rítmicas y de actividad física | Conocimiento de los diferentes movimientos del cuerpo.  Ritmo.  Baile. | Relaciona las posibilidades de movimiento de ritmo y actividad física a partir de juegos y rondas. | * Descubro posibilidades de movimiento siguiendo diversos ritmos musicales. * Vivencio y comprendo los sentimientos que genera las prácticas de danza y ritmo propuesto y espontaneo |
| **II** | Percibir los cambios de mi cuerpo cuando juego | Juegos de cooperación y oposición.  Actividad física. | Identifica las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física. | * Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase. * Reconozco los cambios corporales y fisiológicos propios y el de los demás. |
| **III** | Sentir mi cuerpo a través del juego individual y grupal y adquirir hábitos de vida saludable en el juego y la actividad física | Juegos de cooperación.  Juegos de oposición.  Higiene postural  Higiene corporal.  Hábitos saludables | Experimenta y pone en práctica las posibilidades de conocer y sentir las variaciones en su respiración, sudoración y latido cardiaco a partir de diferentes prácticas corporales. | * Exploro la práctica de diferentes juegos individuales y grupales. * Identifico variaciones en mi respiración y sistema cardiaco en diferentes actividades físicas. |
|  |  |  |  |  |

**GRADO: TERCERO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE PARA EL GRADO:**

Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos, en forma individual y pequeños grupos.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PERIODO** | **DBA** | **TÓPICOS GENERATIVOS** | **METAS DE**  **COMPRENSIÓN** | **DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN** |
| I | Identificar que partes tiene mi cuerpo y cómo funcionan cuando me muevo | Esquema corporal.  Movimientos segmentarios específicos.  Control Corporal (columna como eje central de cuerpo) | Identifica variaciones en mi respiración, pulsaciones cardiacas y sudoración en diferentes actividades físicas. | Reconoce los diferentes segmentos corporales en situaciones de juego.  Ejecuta formas básicas de movimiento y las relaciona con los segmentos corporales. |
| II | Contribuir desde el movimiento y la actividad física de mi cuerpo a la calidad de vida. | Capacidades físicas (fuerza, Resistencia, velocidad y flexibilidad). | Identifica y reconoce las prácticas de una nutrición saludable y la realización de actividades motrices individuales y grupales en beneficio de la convivencia. | Exploro y coordino las posibilidades de mis movimientos con diferentes situaciones de la clase. |
| III | Mejorar mis habilidades motrices básicas a través de diferentes situaciones de juego e identificando mis cambios cuando juego | Habilidades motrices básicas.  El calentamiento.  Frecuencia cardiaca  pulso | Utiliza las habilidades motrices básicas para implementarlas en las diferentes situaciones de juego y de la vida. | Identifico mis capacidades y el desarrollo de estas cuando me es- fuerzo en la actividad física.  Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades corporales y cognitivas. |
|  |  |  |  |  |

**GRADO: CUARTO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE PARA EL GRADO:** Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PERIODO** | **LINEAMIENTOS** | **TÓPICOS GENERATIVOS** | **METAS DE**  **COMPRENSIÓN** | **DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN** |
| **I** | Identificar qué importancia tiene la actividad física para mi salud | * Juegos predeportivos. | Ejecuta movimientos técnicos de diferentes prácticas deportivas que ayudan a la regulación emocional en las situaciones de juego. | -Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.  -Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. |
| **II** | Experimentar de que soy capaz cuando juego y bailo. | Capacidades condicionales de base en situaciones reales | Identifica las capacidades físicas en la realización de juegos, ejercicios gimnásticos y danzas | -Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.  - Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.  -Acepto y pongo en práctica las reglas de juego. |
| **III** | Vivenciar prácticas corporales que me permiten potencializar el trabajo en equipo expresando mediante el juego que acepto y quiero mi cuerpo | * Trabajo colectivo, equipo, grupo. * Formas jugadas derivadas del voleibol y el baloncesto (pasar, lanzar, recibir, golpear, driblar, rematar), mini deportes | * Desarrolla diferentes prácticas corporales que permiten trabajar en equipo. | -Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.  -Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.  -Reconozco a mis compañeros como co-constructores del juego. |
|  |  |  |  |  |

**GRADO: QUINTO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE PARA EL GRADO:**

Reconocer los fundamentos básicos de las técnicas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PERIODO** | **DBA** | **TÓPICOS GENERATIVOS** | **METAS DE**  **COMPRENSIÓN** | **DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN** |
| **I** | Establecer un uso adecuado y creativo de mi tiempo libre para mi formación personal. | * Conductas motrices de base. * Conductas perceptivas motrices. * Normas Y Trabajo en equipo. | Realiza formas de juego donde se trabaja el ajuste y control corporal. | -Cuido mi postura en la realización de diferentes prácticas y modalidades gimnásticas.  -Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos. |
| **II** | identificar mis condiciones y características físicas individuales para la práctica de la actividad física, los juegos y el deporte. | - Juegos pre deportivos individuales y de conjunto.  -Iniciación al reglamento  -Capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad) | Desarrolla las diferentes condiciones físicas por medio de expresiones motrices individuales y colectivas. | -Controlo formas específicas de movimiento y duración de las mismas aplicadas e intencionadas individual y en equipo.  -Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. |
| **III** | * Comprender qué importancia tiene la comunicación corporal en situaciones de juego y valorar mi condición física | * Deportes individuales y de conjunto tradicionales y   Contemporáneos.   * Juegos tradicionales, ancestrales y de la calle. * Beneficios de la actividad física | Desarrolla habilidades de comunicación corporal y verbal asertiva en las diferentes prácticas motrices. | -Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo.  - Identifico hábitos y aplico acciones de vida saludable y la actividad física como parte de ella. |
|  |  |  |  |  |

**GRADO: SEXTO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE PARA EL GRADO:**

Ejecutar las técnicas propias de cada deporte en diversas situaciones y contextos.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PERIODO** | **LINEAMIENTOS** | **TÓPICOS GENERATIVOS** | **METAS DE**  **COMPRENSIÓN**  (competencias) | **DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN**  **(indicadores de desempeño)** |
| **I** | Reconocer los aspectos motrices corporales y axiológicos relacionados con diferentes disciplinas deportivas | Generalidades de las disciplinas deportivas a abordar desde los intereses de los estudiantes.  Momentos de la práctica deportiva: el calentamiento, práctica deportiva y vuelta a la calma. | Identifica elementos normativos y procedimentales en la práctica de la disciplina deportiva abordada, realizando las prácticas de manera idónea y vinculando con su proyecto de vida la práctica deportiva. | Disfruta del acervo deportivo, cultural y social que convergen en la práctica de la disciplina deportiva abordada.  Ejecuta los diferentes gestos técnicos básicos para la práctica de algunos deportes individuales y de conjunto para alcanzar un buen desempeño.  Incluye el calentamiento como hábito de salud y prevención física. |
| **II** | explorar las posibilidades de movimiento desde la gimnasia  comunicarme con los otros a través del cuerpo | Actividades gimnasticas  expresión corporal | Describo coherentemente algunas acciones gimnásticas básicas.  Ejecuto y explora acciones gimnásticas predeterminadas y exploradas, potencializando sus capacidades físicas.  Disfruto realizando actividades físicas y juegos como medio para interactuar con los demás.  Comprendo la importancia de la expresión corporal en la cotidianidad.  Construyo y comparte esquemas o secuencias de movimiento espontáneos y guiados | Ejecuta espontáneamente movimientos corporales y gestuales en las condiciones espaciales y con los objetos o materiales dispuestos para su realización.    Reconoce posibilidades y condiciones propias y externas para la exploración de las variedades gimnásticas y expresiones motrices.  Realizo secuencias de movimiento individual y en parejas, con duración y cadencia preestablecidas.  Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal y gestual. |
| **III** | Relaciona la actividad física contemporánea y los hábitos físicos y sociales saludables | acondicionamiento físico  Hábitos de vida saludable | Relaciono la actividad física y deportiva como un recurso para adquirir hábitos de vida saludables.  Pone en práctica las normas básicas de higiene corporal y las condiciones para la práctica del juego y deporte.  Muestro interés en la adquisición de hábitos y prácticas de higiene corporal, mental y social. | Comprendo los efectos fisiológicos que mejoran mi condición física y salud corporal y mental. |

**GRADO: SÉPTIMO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE PARA EL GRADO:**

Reconocer y aplicar las técnicas de movimiento en diversas situaciones de juego y contextos, en correspondencia con las relaciones de grupo y sana convivencia.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PERIODO** | **LINEAMIENTOS** | **TÓPICOS GENERATIVOS** | **METAS DE**  **COMPRENSIÓN** | **DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN** |
| **I** | Reconocer fortalezas motrices y condiciones a mejorar a través de la gimnasia | Gimnasia deportiva, rítmica y artística. | Caracteriza e identifica las diferentes modalidades de la gimnasia deportiva, rítmica y artística.  Ejecuta sistemáticamente acciones gimnasticas como hábito de vida saludable.  Disfruta, motiva y posibilita la realización de actividades gimnásticas de manera individual y del grupo. | Controla el movimiento en diversos espacios al desplazarme y manipular objetos.  Reconoce su condición corporal y motriz a través de la exploración de modalidades gimnásticas.  Participa en la aplicación de pruebas físicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices.  Comprende la importancia de utilizar el tiempo en la práctica de la actividad física y el juego; como una manera de fortalecer su autoestima, disciplina e incorporar estilos de vida saludables. |
| **II** | reconocer los cambios fisiológicos durante la actividad física? | Sistema cardiaco.  Sistema respiratorio.  Sistema óseo.  Sistema muscular. | Reconozco los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física.  Entiendo las funciones de los sistemas cardiaco, respiratorio, esquelético y muscular.  Ejecuto actividades físicas identificando los cambios y beneficios para su salud.  Realizo cuadros simples que le permiten registrar los resultados y hacer seguimiento a los cambios presentados, compartiéndolos con los compañeros de la institución.  Valoro la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asumo como parte de mi vida diaria. | Realiza actividades de diferentes impactos, para sentir y comprender los cambios fisiológicos en la práctica de cada una de estas.  Ejecuta actividades teniendo en cuenta la regulación de mis respuestas en el sistema cardiorrespiratorio.  Relaciona como la práctica de la actividad física mejora las respuestas motoras y los sistemas fisiológicos.  Comprende que la práctica física se refleja en la calidad de vida y en la importancia de los valores y la ética dentro de la convivencia. |
| **III** | optimizar y disfrutar de los espacios para la práctica de actividades físicas propuestas en clase y las preferidas por el grupo | Actividad física alternativa y contemporánea. | Idéntico con claridad las actividades que se adaptan a diferentes espacios y condiciones ofrecidas para la práctica motriz.    Práctico y participo de las diversas actividades, conservando el manejo espacial.  Asume de forma eﬁciente el respeto, el cuidado de los espacios y el compartir con sus compañeros. | Practica actividades físicas alternativas y contemporáneas.  Demuestra tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.  Respeta los espacios empleados por mis compañeros para sus propias prácticas.  Practica actividades y comparto con mis compañeros, adaptando los espacios que la institución me ofrece.  se adapta a las condiciones, características y posibilidades de realizar mi actividad física y deportiva, en concordancia con mis preferencias y disposiciones espaciales.  Indicadores. |

**GRADO: OCTAVO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE PARA EL GRADO:**

Seleccionar técnicas de movimiento propias de cada actividad, con el fi n de perfeccionar su ejecución.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PERIODO** | **LINEAMIENTOS** | **TÓPICOS GENERATIVOS** | **METAS DE**  **COMPRENSIÓN** | **DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN** |
| **I** | Enriquecer mis movimientos corporales desde la aplicación adecuada de la técnica y los gestos motrices propios de cada actividad | Actividad física.  Desarrollo motriz y emocional. | Identiﬁca cómo la práctica motriz incide favorablemente en su desarrollo físico.  Practica de forma habitual y regulada actividades físicas destinadas a mejorar su salud y bienestar.  Valora y disfruta la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar. | Reconoce que la práctica regulada, continua y sistemática de la actividad física, incide en mi desarrollo corporal, motriz y emocional.  Controla la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas.  Relaciona los resultados de las pruebas físicas, con el ﬁn de mejorarlas.  Decide las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.  Selecciona y pone en práctica actividades físicas para la conservación de la salud individual y social. |
| **II** | Articular la práctica deportiva para fortalecer mis condiciones de salud y bienestar? | Acondicionamiento musculo-esquelético.  Preparación física y mental. | Comprende la importancia de la práctica deportiva como una oportunidad de vida saludable.  Participa en las actividades deportivas propuestas, con posibilidad de seleccionar aquellas que le generan bienestar y disfrute.  Coopera y hace parte de equipos de juego con sus compañeros para realizar actividades en clase. | Realiza procesos regulados de acondicionamiento músculo-esquelético.  Participa en la realización de actividades de preparación física y mental para el juego.  Establece relaciones de bienestar y convivencia para el disfrute de la actividad deportiva.  Reconoce sus condiciones corporales y motrices en beneﬁcio de la salud y la convivencia escolar. |
| **III** | evaluar y hacer seguimiento a las condición física y cognitiva a partir de la aplicación de pruebas especíﬁcas | Pruebas de condiciones musculo esqueléticas. | Identiﬁca las condiciones físicas a partir de la realización de pruebas especíﬁcas.  Propone actividades físicas que ayuden a mejorar su condición física.  Cumple de forma eﬁciente y oportuna y disfruta de las actividades asignadas en clase. | Realiza pruebas que dan cuenta de mis condiciones musculo–esqueléticas.  Participo de acciones estratégicas de juego en equipo y grupo.  Ejecuto durante el juego acciones técnicas practicadas en clase  Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de pruebas especíﬁcas para ello y me esfuerzo para mejorarlas. |

**GRADO: NOVENO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE PARA EL GRADO:**

Seleccionar técnicas propias de cada actividad, teniendo en cuenta el momento y la oportunidad de su ejecución en beneficio de los resultados del grupo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PERIODO** | **LINEAMIENTOS** | **TÓPICOS GENERATIVOS** | **METAS DE**  **COMPRENSIÓN** | **DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN** |
| **I** | logra establecer relaciones entre las diferentes expresiones y las capacidades motrices que aplico para cada una de ellas | Grupos motores.  Capacidades físicas.  reglas de juego. | Relaciona coherentemente las prácticas motrices y las capacidades individuales necesarias para su destreza.  Vivencia diferentes manifestaciones y sensaciones motrices, en diversas actividades y condiciones de juego.  Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género. | Selecciona diferentes acciones motrices e identifica las cualidades y los grupos motores que intervienen y coinciden en cada una de ellas.  Identifica las capacidades físicas más relevantes en cada una de las prácticas motrices.  Apropia las reglas de juego y las dispongo en los momentos requeridos.  Reconoce el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación |
| **II** | fortalecer mis competencias motrices, principios y valores sociales. | Rutinas de trabajo motriz. | Comprende la importancia de fortalecer las prácticas motrices como parte de los hábitos de vida saludables.  Ejecuta de manera planificada actividades motrices, apropiadas a sus condiciones y características corporales.  Hace seguimiento y es consciente de los cambios corporales y de la personalidad, obtenidos a través de la práctica seleccionada.  Muestra interés por establecer ambientes de respeto y relaciones de convivencia favorables para la ecología humana. | Realiza rutinas de trabajo motriz, de manera regular, disciplinada y responsable como parte de mi vida.  Genera espacios de actividades de grupo que propicien la lúdica y la ocupación adecuada del tiempo libre.  Establece relaciones de empatía y buena convivencia con los compañeros para preservar y generar diferentes posibilidades de juego.  Reconoce sus potencialidades y condiciones de mi personalidad para hacer de la actividad física un momento agradable y beneficioso para la vida. |
| **III** | importancia de la práctica individual de actividades motrices en la salud de la comunidad a la que pertenece.  fortalecer los hábitos de postura e higiene corporal. | Planificación de rutinas para la actividad física.  Hábitos de postura e higiene corporal. | Se apropia de las nociones conceptuales básicas y los principios para la planificación y ejecución de una actividad física adecuada para las condiciones del sujeto y el colectivo.  Planifica y participa con sus compañeros actividades motrices básicas y complejas. Aprecia el trabajo colaborativo en la realización de actividades motrices básicas y complejas.  Identifica las formas de la promoción de la salud, postura e higiene corporal.  Realiza con eficiencia y agrado las actividades que contribuyen a establecer hábitos de vida saludable y calidad de vida.  Es referente ante el grupo por la práctica regulada y cotidiana de actividad física, orden, aseo y alimentación saludable | Controla la respiración como mecanismo para controlar movimientos y gestos que pueden generar dificultades en el grupo.  Comprendo la necesidad de establecer previamente y de común acuerdo las condiciones en la práctica de deportes individuales y de conjunto.  Reconoce las condiciones y valores propios y del grupo y las resalto en los escenarios de juego.  Cuida su postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.  Ejercita técnicas de actividades físicas alternativas en buenas condiciones de seguridad.  Aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.  Comprende las características del juego y las pongo en práctica para su realización.  se preocupa por la formación de hábitos de postura e higiene corporal. |

**GRADO: DÉCIMO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE PARA EL GRADO:**

Aplicar a mi proyecto de vida la práctica de la actividad física, fundamentada en conceptos técnicos, científicos y sociales.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PERIODO** | **LINEAMIENTOS** | **TÓPICOS GENERATIVOS** | **METAS DE**  **COMPRENSIÓN** | **DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN** |
| **I** | ejercitarme en una rutina diaria que me permita tener cuidado y respeto por mi cuerpo y mis emociones. | plan de trabajo físico acorde a sus capacidades. | Conoce la lógica interna de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.  Propone su plan de trabajo específico, que se implementa en rutinas diarias, para mejorar su condición física.  Reconoce sus capacidades motrices y respeta la de los demás. | Selecciona técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo.  Practica actividades físicas individuales y colectivas, bajo diferentes condiciones del contexto: presión – tranquilidad, ruido – silencio, consideración.  Ajusta mis movimientos y emociones buscando el equilibrio y bienestar, propiciando relaciones interiores y con el otro de valores y ética. |
| **II** | hace uso de su tiempo libre para la transformación de la sociedad.  reconoce y contribuye en la construcción de prácticas corporales autóctonas y alternativas. | Juegos tradicionales.  Esquemas de movimiento y ritmo | Identifica los diferentes juegos tradicionales y recreativos para el uso adecuado del tiempo libre.  Aporta en la construcción y cumplimiento de la norma en la realización de actividades recreativas, contribuyendo al uso adecuado del tiempo libre.  Asume los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.  Identifica las prácticas corporales autóctonas y las adaptaciones que se pueden establecer y que contribuyen a mejorar la calidad de vida.  Demuestra capacidad para aplicar procedimientos y actividades físicas que ayuden a mejorar su calidad de vida.  Aplica a su vida cotidiana prácticas corporales saludables. | Participa en las actividades físicas propuestas por la institución.  Elabora su plan de trabajo teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos.  Participa en la planeación y organización de los juegos de la institución, estableciendo acuerdos para su desarrollo.  Hago parte de las acciones institucionales que invitan al buen uso del tiempo libre y la práctica de una sana convivencia.  Diseña y realiza esquemas de movimiento atendiendo a la precisión de un apoyo rítmico musical y de tiempo de ejecución.  Aplica a mi vida cotidiana prácticas corporales alternativas.  Conforma equipos de juego para participar en diversos eventos y contextos.  Define con precisión y autonomía mi proyecto personal de actividad física, salud y calidad de vida |
| **III** | mejora el pensamiento táctico deportivo a partir del trabajo en equipo. | Técnica y táctica. | Identifica la lógica y los intereses de la práctica motriz individual y colectiva.  Aplica en situaciones de juego los fundamentos técnicos y los principios de convivencia.  Fomenta la responsabilidad y la cooperación en la práctica de los juegos y deportes | Domina técnicas y tácticas de prácticas deportivas especíﬁcas.  Aplica para su vida cotidiana tácticas que generen una cultura física y hábitos saludables.  Valora el tiempo de ocio para su formación y toma el juego como una alternativa Importante.  Comprende la importancia de construir en colectivo los elementos que hacen parte del bienestar de la institución y de la sociedad a la cual pertenece. |

**GRADO: UNDÉCIMO**

**OBJETIVO DE APRENDIZAJE PARA EL GRADO:**

Deﬁnir las prácticas cotidianas de hábitos de vida saludables según intereses y aportes a su bienestar.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PERIODO** | **LINEAMIENTOS** | **TÓPICOS GENERATIVOS** | **METAS DE**  **COMPRENSIÓN** | **DESEMPEÑOS DE COMPRENSIÓN** |
| **I** | las prácticas recreativas permiten potenciar el desarrollo humano y social. | Construcción de festivales y rondas | Diferencia los fundamentos y principios de recreación, lúdica ocio, tiempo libre y ritmo, establecidos y espontáneos, desde las condiciones contextuales y poblacionales.  Propone juegos recreativos, tradicionales y de ritmo, apoyados en condiciones y características especíﬁcas.  Adopta una actitud crítica ante las diferentes propuestas de las actividades recreativas. | Hace parte de la construcción de festivales y rondas con los estudiantes de la institución.  Establece con los compañeros indicadores que muestren las manifestaciones y hábitos del sujeto y los grupos.  Concientiza a los compañeros del buen uso del tiempo libre y el juego. |
| **II** | hace parte para la implementación y participación de los estudiantes en las prácticas corporales para mejorar la calidad de vida del sujeto y del contexto. | Diseño de actividades teórico prácticas, que motiven a la práctica motriz. | Demuestra con resultados y con apoyos conceptuales y cientíﬁcos los beneﬁcios de asumir los hábitos de vida saludable.  Propone diferentes tipos de prácticas motrices y los proyecta a su comunidad.  Progresa en la adquisición de hábitos saludables cotidianos y los proyecta en su contexto. | Diseña actividades para desarrollarlas institucionalmente.  Prepara presentaciones teórico prácticas, que motiven a la práctica motriz.  Establece estrategias que muestren la cotidianidad institucional y las opciones y propuestas de mejora  Hace parte de la construcción del proyecto de vida de sus compañeros. |
| **III** | relaciona la práctica deportiva con la salud del sujeto y el colectivo.  intervenir en la comunidad para promocionar estilos de vida saludable. | cambios físicos y ﬁsiológicos durante la práctica deportiva.  proyección del trabajo en comunidad. | Reconoce los cambios del sujeto presentados en situaciones de juego en los deportes individuales y de conjunto.  Aplica acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades.  Coopera y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.  Reconoce la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva.  Planea y propone actividades motrices que contribuyen al trabajo en grupo y a la proyección del trabajo en comunidad.  Coopera y participa en actividades promocionales de estilos de vida saludable respetando los roles, la individualidad y el género. | Utiliza técnicas y metodologías que le permitan observar y registrar los cambios físicos y ﬁsiológicos durante la práctica deportiva.  Establezco parámetros de medición de las manifestaciones y relaciones entre los estudiantes que participan en los encuentros deportivos.  Me intereso en presentar propuestas que construyan y prevengan situaciones de riesgo y conﬂicto dentro del juego.  Realiza actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos.  Aplica mis conocimientos sobre la relación actividad física – pausa -actividad física, en mi plan de condición física.  Asume con autonomía y compromiso propio, o con los compañeros, las decisiones sobre el momento de juego.  Cultiva hábitos de higiene postural, que contribuyan al mejoramiento de mi calidad de vida. |

1. **METODOLOGIA**

La metodología a utilizar en el área será la enseñanza para la comprensión, a través del descubrimiento guiado, la esencia de este estilo consiste en una relación particular entre el profesor y el alumno, donde la consecuencia de preguntas del primero conlleva una serie de respuestas del segundo. Cada pregunta del profesor provoca una respuesta correcta descubierta por el alumno. El efecto acumulativo de esta secuencia lleva al alumno a descubrir el concepto, principio o idea perseguida.

Los objetivos de dicha metodología permitirán:

* Iniciar al alumno en un proceso de descubrimiento, es decir un proceso convergente.
* Desarrollar destrezas para la búsqueda secuencial que llevan al descubrimiento de los conceptos.
* Generar un vínculo entre el profesor y los estudiantes, es necesaria la paciencia para el desarrollo de las actividades.

Las características que definen esta metodología son:

* El profesor está dispuesto a cruzar el umbral del descubrimiento y la paciencia.
* El profesor está dispuesto a emplear su tiempo en estudiar la estructura de la actividad y en diseñar la secuencia de las preguntas.
* El profesor confía en la capacidad cognitiva del estudiante y viceversa.
* El profesor está dispuesto a esperar la respuesta tanto tiempo como el alumno necesite para encontrarla.
* El alumno es capaz de hacer pequeños descubrimientos que lo llevarán a la construcción de los conceptos.

1. **EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA CONTINUA:**

La evaluación es de carácter permanente, es formativa y permite hacer  diagnósticos individuales y colectivos que conllevan a la toma de decisiones asertivas que promuevan, estimulen y faciliten el desarrollo de procesos, la adquisición de conocimientos, valores, actitudes y destrezas.

La evaluación atiende más a los procesos que a los resultados, es por ello que es de carácter continuo, es flexible, investigativa e integral, de tal manera que permite determinar aciertos y limitaciones para plantear correctivos oportunos y pertinentes en búsqueda del mejoramiento y del desarrollo de competencias para el desempeño individual y social.

El control del proceso de enseñanza-aprendizaje es llevado a cabo fundamentalmente por el docente y el estudiante, con un doble rol: Evaluar cómo va el proceso y tomar las medidas necesarias para enfrentar las dificultades que se presenten. Además es retomada por el maestro como un instrumento que mide su hacer.

1. **PROYECTOS PEDAGÓGICOS TRANSVERSALES:**

-Ciudadanía y Democracia

-Educación Inclusiva

-Convivencia escolar y justicia restaurativa

-PRAE  
-Educación sexual y estilos de vida saludables

-Equipo TIC

-Comité PAE

-Tiempo libre

-Prevención de riesgo y movilidad

-Proyecto de lectura

1. **RECURSOS:**

salón de clases.

Canchas.

Espacios disponibles institucionales y aledaños.

Cuaderno.

Implementos deportivos.

Tics.

Estudiantes.

Docente.

1. **BIBLIOGRAFÍA:**
   1. MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL Marco General Educación Física, Recreación y Deporte. Propuesta de Programa Curricular 6°. a 11°. Bogotá, 1991.
   2. MEN, Documento: Lineamientos generales de procesos curriculares.
   3. PARLEBAS, Pierre. Educación Física moderna o ciencia de la acción motriz. En Memorias XIII Congreso Panamericano de Educación Física, ACPEF, Bogotá :1 991.
2. **CIBERGRAFÍA**

https://www.google.com/search?q: